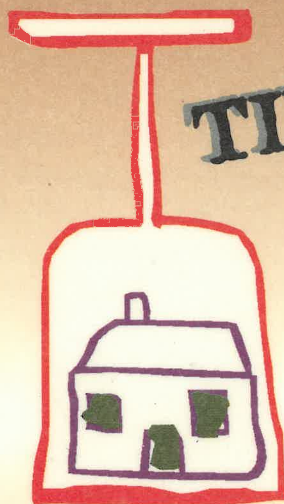
Gezinnen onder invloed



EEN PROGRAMMA VOOR JONGEREN UIT GEZINNEN MET ALCOHOLPROBLEMEN,
ontwikkeld door de afdeling voor afhankelijkheidsstoornissen
"Ter Dennen" van de Psychiatrische Kliniek Broeders Alexianen te Tienen

Invloedrijke gezinnen



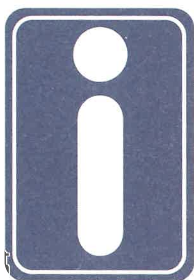
VAD - E. Tollenaerestraat 15 - 1020 Brussel - Tel. 02/423.03.33 - Fax 02/423.03.34
Website: www.vad.be - E-mail: vad@vad.be

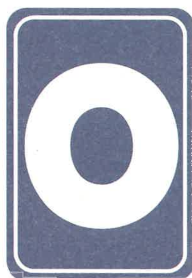
Projectbegeleiding

C. Coolen-Perednia	psycholoog-psychotherapeut
G. Geeraerts	verpleegkundige-groepsbegeleider
M. Koninckx	psycholoog-psychotherapeut projectcoördinator
Dr. Ansoms	psychiater, diensthoofd van de afdeling voor afhankelijkheidsstoornissen Ter Dennen Psychiatrische Kliniek Broeders Alexianen - Tienen

Gezinnen onder invloed
Invloedrijke gezinnen

programma voor ouders
en jongeren
uit gezinnen waar alcohol
een belangrijke rol speelt


INFORMATIE


ONDERSTEUNING

zodat kinderen gewoon kind
en ouders gewoon ouder kunnen zijn

WERKBOEK VOOR TIENERS

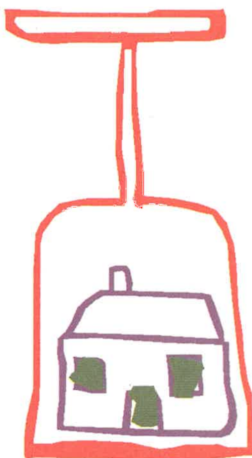
INLEIDING

Dit werkboek is bedoeld voor jongeren die opgroeien in een gezin waar een (of beide) ouder(s) afhankelijk is (zijn) van alcohol.

Je vindt er alle informatie in die we gebruiken in de groepen. Je kan deze thuis nog eens rustig nalezen.

Maar het is ook een werkboek: je kan er ook aantekeningen in maken, tekeningen aanbrengen of wat je maar wil.

We hopen dat het een soort persoonlijke gids voor je wordt, waar je veel uit kan leren en die je kan helpen in moeilijke tijden.



Naam:

Voornaam: ....

Klas: ....

Hobby's: ....

....

....

....

Lievelingsmuziek: ....

....

Broers / zussen: ....

....

....

Lievelingsdier: ....

Stel jezelf voor:

....

....

....

....

....

....

....

....

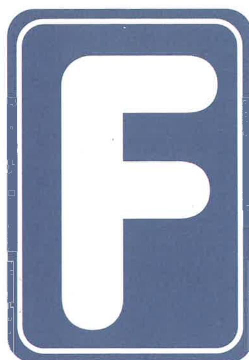
....

....

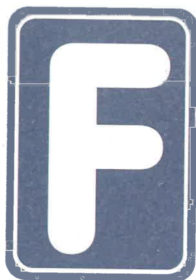
....

WE MAKEN DE VOLGENDE AFSPRAKEN IN DE GROEP

DEEL 1



Feiten over alcohol en alcoholproblemen



FEIT 1

Alcohol is een scheikundige stof met positieve (in kleine hoeveelheid) en negatieve (in grotere hoeveelheden) eigenschappen

WAT IS ALCOHOL?

Alcohol (of ethanol) is *een giftige stof*, kleur-, smaak- en reukloos. De kleur en de smaak komen van de vruchten die toegevoegd worden.
Alcohol ontstaat door de gisting van suikers die in vele vruchten en granen voorkomen (bijvoorbeeld wijn en bier), door bepaalde distileertechnieken (bijvoorbeeld jenever) of door synthese in een laboratorium.

WAT DOET ALCOHOL MET MENSEN?

De meeste mensen drinken alcoholische dranken omdat ze het lekker vinden (bij het eten) of omdat ze het gezellig vinden.
Na een paar glazen begint de alcohol al te werken: de meeste mensen voelen zich meer ontspannen worden (positief effect).
Maar wanneer ze dan blijven doordrinken, gaan ze dingen doen en zeggen die ze anders niet zouden (durven) doen of zeggen. Ze worden onredelijk en overmatig emotioneel. Sommigen worden agressief, anderen onverschillig.
Dat komt omdat de alcohol *een verdovende werking* heeft op de hersenen en daar de delen verdooft die het gedrag besturen.
Vele mensen denken dat alcohol een 'oppepper' is, maar dat is niet helemaal waar. Het is een verdovend middel dat in het begin wel eens een ontremming veroorzaakt.
Mensen reageren verschillend op alcohol: zo voelen vrouwen bijvoorbeld sneller de effecten van alcohol dan mannen. Dat komt ondermeer dordat het lichaamsgewicht en de hoeveelheid vocht verschilt.

WAT IS DE INVLOED VAN ALCOHOL OP DE GEZONDHEID?

Alcohol wordt rechtstreeks opgenomen in het bloed (door de dunne darm).
Zo komt alcohol overal in het lichaam terecht en werkt het in op alle organen. Wanneer iemand gedurende een lange tijd teveel drinkt, worden vooral de hersenen, de slokdarm, het hart en de lever aangetast.
Alcohol wordt vooral in de lever afgebroken.

Gevolgen op korte termijn

na een of twee glaasjes is bij de meeste mensen de invloed van de alcohol op de hersenen reeds duidelijk: ze praten en ze doen anders dan gewoonlijk. Het is dan gevaarlijk om met de auto te rijden, want ze denken en zien slechter en ze kunnen dan gevaarlijke dingen doen op de weg (zelfoverschatting). De meeste mensen stoppen met het drinken van alcohol als ze die eerste tekenen voelen en schakelen over op alcoholvrije dranken (water, cola, fruitsap...).
Mensen met een alcoholprobleem hebben dan de neiging om verder te drinken, want zij voelen die (positieve) gevolgen pas veel later (dus na meer glazen). Dat noemen we 'tolerantie' (zie feit 2). Indien mensen blijven doordrinken, kunnen ze een 'black-out' krijgen. Hun hersenen zijn zodanig verdoofd dat ze nadien niet goed meer weten wat ze allemaal gezegd en gedaan hebben.

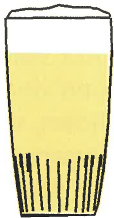
Gevolgen op lange termijn

zijn gevolgen waar veel mensen niet aan denken, want die voelen ze nu nog niet. De meeste klachten bij het drinken van alcohol komen pas later (soms pas na jaren).

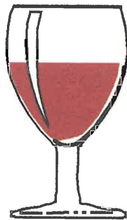
Levercirrose: we zeiden al dat de alcohol wordt afgebroken in de lever. Wanneer deze gedurende lange tijd wordt overbelast, ontstaan er allerlei leverziekten, met cirrose als gevolg. Wanneer iemand aan een levercirrose lijdt, kan dat levensgevaarlijk zijn, want de lever herstelt hier niet meer van.
Geheugenverlies: bij mensen die vaak teveel drinken, gaan er veel hersencellen stuk, waardoor hun denkvermogen vermindert. Het geheugen kan veel verbeteren indien men volledig stopt met drinken.
Kanker: voornamelijk in de mond en de slokdarm. Het risico is groter bij mensen die drinken en roken.

Om het even welke alcoholische drank men drinkt, de hoeveelheid alcohol is altijd ongeveer hetzelfde: 8 à 10 gram per glas. Op voorwaarde dat de drank in het juiste glas geschonken wordt!

1 glas bier	1 glas wijn	1 glas jenever	1 glas cognac
25 cl	11 cl	3,5 cl	3,5 cl
250 cc aan 5,2 %	110 cc aan 12 %	32 cc aan 40 %	32 cc aan 40 %
$\frac{250 \times 5,2}{100} = 13$ cc	$\frac{110 \times 12}{100} = 13,2$ cc	$\frac{35 \times 40}{100} = 14$ cc	$\frac{35 \times 40}{100} = 14$ cc



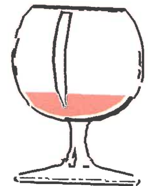
=



=

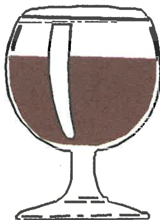


=



1 glas bier = **1 glas wijn** = **1 glas jenever** = **1 glas cognac**

1 glas zwaar bier
(33 cl)
à 8° alcohol

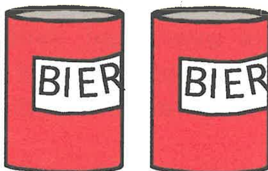


=



2,5 glazen pils
(25 cl)
à 5° alcohol

1 glas zwaar bier = **2,5 glazen pils**



=



2 blikjes bier = **3 glazen pils**

VIDEOBESPREKING

We hebben samen naar de video gekeken.

Wat hebben we opgemerkt?

① ....

....

....

....

....

....

② ....

....

....

....

....

....

③ ....

....

....

....

....

....

④ ....

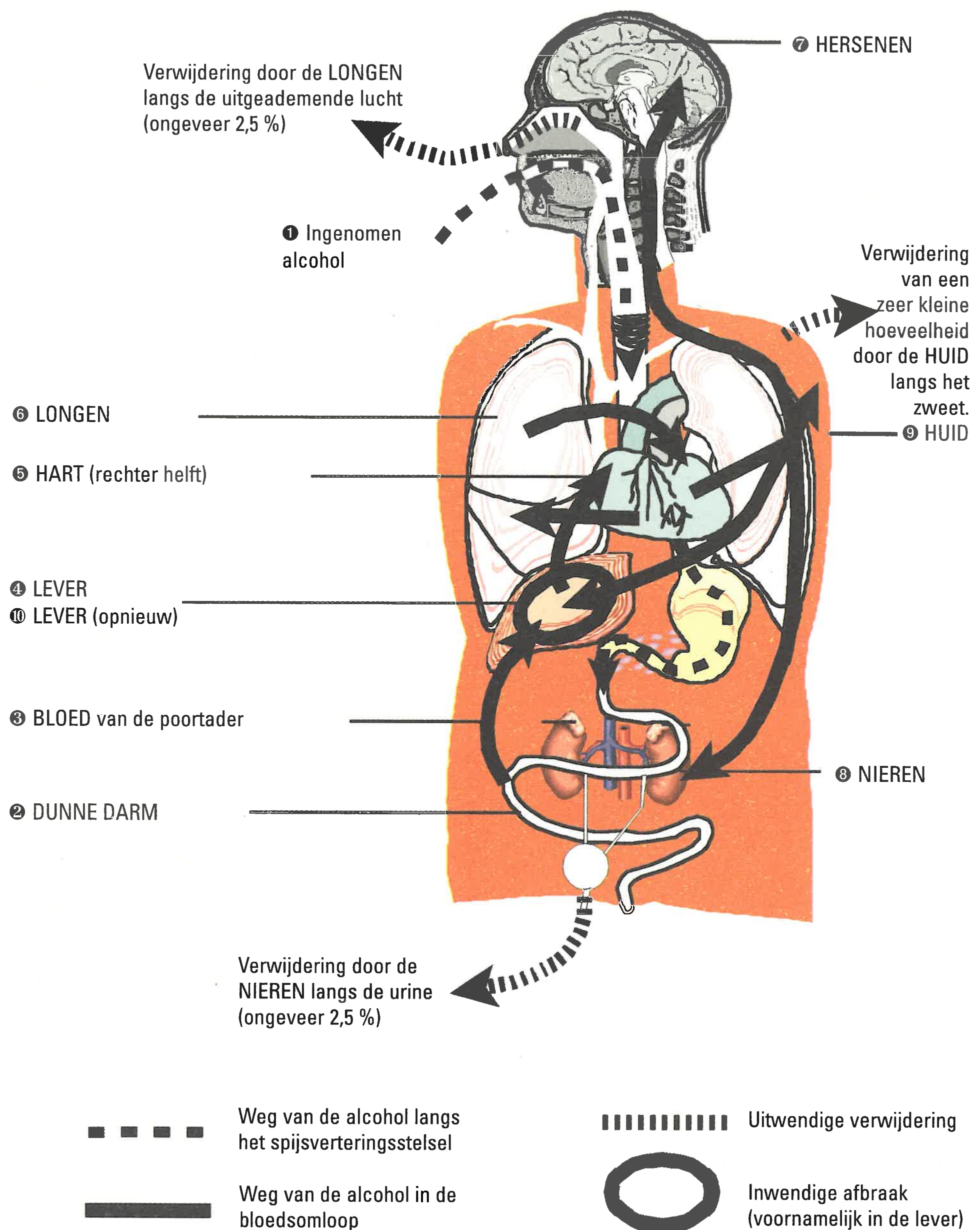
....

....

....

....

....


❼ HERSENEN
Verwijdering door de LONGEN
langs de uitgeademende lucht
(ongeveer 2,5 %)
❶ Ingenomen
alcohol
Verwijdering
van een
zeer kleine
hoeveelheid
door de HUID
langs het
zweet.
❾ HUID
❻ LONGEN
❺ HART (rechter helft)
❹ LEVER
❿ LEVER (opnieuw)
❸ BLOED van de poortader
❽ NIEREN
❷ DUNNE DARM
Verwijdering door de
NIEREN langs de urine
(ongeveer 2,5 %)
Weg van de alcohol langs
het spijsverteringsstelsel
Weg van de alcohol in de
bloedsomloop
Uitwendige verwijdering
Inwendige afbraak
(voornamelijk in de lever)

WANNEER IS ALCOHOL EEN PROBLEEM?

Het drinken wordt problematisch wanneer men door het drinken problemen krijgt met de gezondheid (lichamelijk en psychisch), het gezin, het werk, enz.
Meer dan twee alcoholische dranken per dag (in de juiste glazen!) kan reeds problemen geven.

Het is algemeen bekend dat de negatieve gevolgen van teveel alcohol drinken vaak onderschat worden of niet genoeg gekend zijn. Mensen die teveel drinken hebben de neiging om hun gebruik niet juist in te schatten en dulden hier vaak geen opmerkingen over van hun partner, kinderen en/of andere mensen in hun omgeving.



Je eigen mening over FEIT 1

Wat denk je zelf over alcohol?

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

Heb je zelf al alcohol gebruikt?

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

Wat was je ervaring? Wat had je ervan verwacht?

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .



FEIT 2

Alcoholisme is een ernstige ziekte met verschillende kenmerken

Bij zwaar misbruik en afhankelijkheid van alcohol spreekt men over alcoholisme. Het is een ernstige ziekte want ze kan in sommige gevallen dodelijk zijn (vergiftiging, meer ongevallen, levercirrose, enz.).
Het is ook een ziekte waarvan men niet volledig kan genezen. Men kan herstellen en stabiliseren, mits hulp van buitenaf .

KENMERKEN VAN ALCOHOLISME ZIJN

Tolerantie: wanneer iemand regelmatig meer dan twee à drie glazen per dag drinkt, drinkt hij/zij meer dan nodig om zich prettig te voelen. Het lichaam en vooral de hersenen, beginnen stilaan te wennen aan die dagelijkse hoeveelheden alcohol.
De eerste drie glazen worden sneller afgebroken en men moet dus iets meer drinken om de positieve effecten te voelen. Dat is tolerantie: het lichaam heeft steeds meer alcohol nodig om er iets van gewaar te worden. Maar ondertussen blijven de negatieve effecten zich opstapelen. Dit is het begin van de lichamelijke afhankelijkheid.

Controleverlies: alcohol verdooft de hersenen en vooral dat gedeelte van de hersenen dat instaat voor de controle van ons gedrag. Je hoort vaak mensen met verslavingsproblemen zeggen dat eens ze begonnen zijn, ze niet meer kunnen stoppen. Ze verliezen de controle over het drinken en over zichzelf.

Ontwenningsverschijnselen: iemand die jarenlang elke dag overmatig alcohol gebruikt, brengt altijd opnieuw een giftige stof aan in zijn

lichaam. Nog voor zijn lichaam de kans heeft gehad om de alcohol van gisteren af te breken, is er weer een toevoer van een nieuwe dosis giftige stof. Sommige organen, zoals de lever, zijn in een permanente staat van 'overbelasting' (of crisis) en worden daardoor zwaar ontregeld of onherstelbaar beschadigd. Het lichaam gaat zich zodanig instellen op die hoge dosis alcohol, dat men alcohol nodig heeft om redelijk te functioneren en men zich ellendig en ziek gaat voelen (misselijkheid, zweten, beven,...) wanneer er geen 'nieuwe' alcohol wordt aangevoerd. Dat noemt men 'onthoudingsverschijnselen'. Die verdwijnen dan weer tijdelijk wanneer die persoon weer alcohol drinkt. Dat is voor velen ook een reden om weer te gaan drinken, want na de eerste glazen alcohol zijn die vervelende verschijnselen weer helemaal verdwenen.
In de kliniek worden de mensen met behulp van medicijnen geholpen om te 'ontgiftigen'. Doorgaans lukt dat al in één week.

Black-out: is een verdovingstoestand van de hersenen die optreedt wanneer een persoon een grote hoeveelheid alcohol op korte tijd gedronken heeft. Hij/zij is als het ware een gedeelte van zijn geheugen 'kwijt' en zal zich niets meer herinneren van wat hij/zij gedaan heeft. Vaak ontkent die persoon dan de dingen die hij/zij gedaan of gezegd heeft. Voor de partner en de kinderen brengt dit zeer vervelende situaties mee.

Alcoholverslaving is **allesoverheersend**: iemand die verslaafd is aan alcohol is er de hele dag mee bezig. Het lijkt erop dat er voor die persoon niets meer bestaat dat belangrijker is dan zijn/haar dagelijkse portie alcohol. Hij/zij verwaarloost zichzelf, de relatie met partner en kinderen, zijn/haar werk, huishouden en hobby's.

Ontkenning: mensen die afhankelijk zijn van alcohol zijn zich vaak niet bewust van het feit dat de alcohol hen ziek maakt. Sommigen geloven zelfs helemaal niet dat alcohol de oorzaak is van de problemen die ze hebben. Ze zoeken de oorzaken elders (gezin, werk,...) en het kan soms lang duren voor ze een helder inzicht krijgen in wat er aan de hand is.

Iedereen die lang genoeg teveel drinkt kan afhankelijk worden van alcohol. **Een alcoholafhankelijkheid bouwt zich langzaam op**, in verschillende stappen.

Een sociaal drinker of een matige drinker is iemand die af en toe heel beperkt alcohol drinkt op een feestje of bij een lekkere maaltijd, omdat men dat gezellig en prettig vindt. Wanneer men de psychische effecten van alcohol begint te voelen, schakelt die persoon spontaan en bewust over op alcoholvrije drankjes.

Een probleemdrinker is iemand die regelmatig teveel drinkt, uit gewonte of om te ontsnappen aan spanningen, angsten of problemen. Men gebruikt alcohol a.h.w. als een medicament of een drug. Ondertussen worden de problemen niet opgelost maar worden zij verder opgestapeld en geraakt men zelf steeds meer gericht op het drinken.

Een alcoholist of een **drinker met alcoholafhankelijkheid** is iemand die t.a.v. alcohol meer en meer zijn vrijheid verliest. Men kan dit afleiden uit het drinkgedrag, bijvoorbeeld:

- drinken met frequent controleverlies (niet kunnen stoppen of veel meer drinken dan men van plan was);
- dagelijks blijven drinken omdat men zich zonder alcohol niet meer goed voelt, niet meer kan functioneren;
- weten dat het drinken miserie geeft en toch maar opnieuw drinken;
- wanneer men eens probeert niet meer te drinken toch een sterke aandrang voelen om opnieuw te drinken.

Ook **het herstel** van een alcoholafhankelijkheid verloopt in verschillende stappen en duurt gemiddeld zes maanden tot een jaar. Soms kan een herstelproces nog veel langer duren. Het is verschillend van persoon tot persoon.
De opname in de kliniek duurt gemiddeld zes à acht weken en is net genoeg voor het begin van het herstel. De eerste week ligt de nadruk op het lichamelijk ontwennen. Met behulp van medicijnen wordt het lichaam geholpen om opnieuw te wennen aan een leven zonder alcohol. De ontwenningsverschijnselen worden op die manier veilig opgevangen.

Maar daarna begint het persoonlijke werk, nl. het 'psychisch' ontwennen. Het is een langdurend veranderingsproces, waarmee tijdens de opname reeds begonnen wordt. Het doel is terug leren leven zonder alcohol, het leren oplossen van problemen en het zich terug leren goed en prettig te voelen zonder alcohol.
In de 'nazorggroepen' wordt er daarvoor specifiek begeleiding gegeven. Het is een fase (zes maanden tot een jaar) van voortgezette behandeling.

Er bestaat niet zoiets als één oorzaak van alcoholisme. Het zijn verschillende factoren die tegelijkertijd op elkaar inwerken en als resultaat hebben dat iemand afhankelijk wordt.

1. Het middel, de alcohol, heeft op zich die eigenschap dat mensen eraan gewend geraken en afhankelijk kunnen worden.
2. De persoon zelf kan 'kwetsbaar' zijn voor een alcoholafhankelijkheid, nl. wanneer één van de ouders alcoholist was/is (zie feit 4) (lichamelijke afhankelijkheid), of wanneer iemand heel moeilijk neen kan zeggen als mensen drankjes inschenken (psychische kwetsbaarheid).
3. De omgeving kan bij sommige personen ook een grote invloed hebben, indien ze zich daar niet bewust van zijn. In sommige werksituaties wordt er veel gedronken, bijvoorbeeld in de bouw of bij zakenmensen die vaak uit eten (moeten) gaan. Dan is het moeilijker voor iemand die kwetsbaar is om neen te zeggen.

Ook een afhankelijke drinker is zelf verantwoordelijk voor zijn/haar drinkgedrag. De andere gezinsleden, dus ook de kinderen, zijn **NIET** verantwoordelijk voor het ontstaan, het voortduren of het doen stoppen van de alcoholafhankelijkheid.
De alcoholist heeft wel hulp nodig om te stoppen met drinken, maar niemand kan verplicht worden om die hulp te aanvaarden. Om het even wat de partner of de kinderen ook doen, zij zijn niet goed geplaatst de noodzakelijke hulp te bieden. De hulp moet komen van professionele hulpverleners en/of van een zelfhulporganisatie zoals de AA.



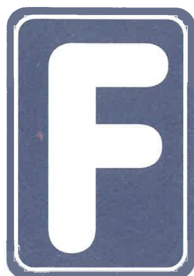
Je eigen mening over FEIT 2

Welke kenmerken herken je bij je vader of moeder?

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

Herstel kan lang duren. Ben je het daarmee eens?

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....



FEIT 3

Alcoholisme veroorzaakt veel stress in het gezin

Wanneer een van de ouders problemen heeft met alcohol brengt dat veel stress mee in het gezin. De manieren waarop mensen op elkaar reageren (dus de onderlinge relaties) worden er grondig door veranderd. Je ouders zijn vaker boos op elkaar, er zijn meer ruzies thuis. Er gebeuren meer vervelende en minder positieve, leuke dingen.
Daarom heeft iedereen in het gezin meer negatieve gevoelens: je kan je schuldig, boos, bang, beschaamd en verdrietig voelen.

Iedere persoon in een gezin kan reageren op verschillende manieren: vaker weggaan van thuis, later thuiskomen, harder werken, ziek worden, meer drinken, ...
Maar voor iedereen is de oorzaak hetzelfde: de stress in het gezin.

Het is een groot nadeel dat het hele gezin rond de alcoholverslaving gaat draaien.
Van 's morgens tot 's avonds proberen de gezinsleden de drinkende ouder te 'helpen', soms durft men niet meer weggaan van huis uit schrik dat hij/zij weer zal gaan drinken.
Het hele leven en het geluk van de gezinsleden is afhankelijk van de toestand van de drinkende ouder. Dat is geen gezonde situatie en dat houdt niemand vol!
Het is veel beter dat iedereen probeert het gewone dagelijkse leven, zoals de maaltijden, en de prettige gebeurtenissen (zoals het vieren van verjaardagen, feestdagen, op bezoek gaan, thuis bezoek ontvangen, vakanties) veilig te stellen en dat men zich niet laat beïnvloeden door de alcoholproblemen. Je niet-drinkende ouder zal daarvoor moeten zorgen.

Een ander bijkomend negatief effect is dat door de hoge stress sommige gezinsleden de neiging hebben zich thuis 'op te sluiten' en niet meer naar de sportclub, naar (familie)feestjes enz. gaan. Soms doen mensen dat omdat ze zich schamen voor het gedrag van vader/moeder die dronken is. Maar onthoud goed dat eenieder verantwoordelijk is voor zijn eigen gedrag en niet voor dat van anderen!!



Je eigen mening over FEIT 3

Welke dingen vind jij belangrijk om samen met je gezinsleden te doen?

Wat zou jij kunnen doen als je (veel) stress ervaart in je gezin?



FEIT 4

Alcoholisme heeft een negatieve invloed op jongeren

Als je als kind opgroeit in een gezin met duidelijke alcoholproblemen, kan dat een negatieve invloed hebben op je gevoelens, op je leven.
Er zijn veel jongeren in jouw situatie.

Ouders praten vaak niet met de kinderen over wat er thuis aan de hand is, omdat ze het de kinderen niet moeilijker willen maken, niet nog meer willen belasten.
Maar als kind of tiener heb je heel snel in de gaten dat er thuis dingen fout gaan.
Heel wat jongeren weten ook snel dat de problemen met drank te maken hebben, maar ze krijgen te weinig informatie over alcohol en afhankelijkheid. Ze hebben hierover dan ideeën of redeneringen die niet kloppen met de werkelijkheid en dat maakt het hen heel moeilijk.

Veel voorkomende onjuiste gedachten zijn:

- "het is mijn schuld dat vader/moeder drinkt"
- "als ik maar hard genoeg mijn best doe (perfect zijn op school, flessen verstoppen en/of leeggieten, niet meer weggaan van thuis om steeds op vader/moeder te letten, enz.), dan zal hij/zij stoppen met drinken"
- "ik mag met niemand over de problemen thuis spreken, want dan verraad ik mijn ouders"

Maar de moeilijkste en zeer pijnlijke gedachte die zeer veel jongeren hebben is dat hun vader/moeder niet van hen houdt omdat hij/zij drinkt. Dat is echter onjuist: vader/moeder drinkt omdat hij/zij afhankelijk is en niet zonder (professionele) hulp kan herstellen.



Als jongeren opgroeien in een gezin waar veel stress is, is het heel normaal dat jongeren *bepaalde rollen* op zich nemen om met die stress om te kunnen gaan.

Zo zie je vaak dat het oudste of het enige kind **de rol van 'verantwoordelijke'** op zich neemt . Hij/zij gaat zich dan verantwoordelijk voelen voor heel wat taken in huis, gaat voor broertjes en zusjes zorgen, sommigen zorgen zelfs voor hun ouders.
Ze willen helpen waar ze maar kunnen en dat is prima, als het maar niet ten koste van henzelf gaat. Want sommige jongeren kunnen zich moeilijker ontspannen en/of bijna niet meer genieten van hun vrije tijd. En als ze bijvoorbeeld op school zijn, dan kunnen ze zich moeilijk concentreren want ze maken zich in gedachten zorgen over vader/moeder.

De 'aanpasser' is het kind dat zich aan alles en nog wat aanpast en nooit moppert.
Hij/zij wil zo weinig mogelijk problemen veroorzaken en vindt alles goed. Hij/zij loopt dan het risico dat op de duur niemand meer rekening houdt met wat hij/zij wil.

De 'rebel' of de 'zondebok' is het tegenovergestelde van de aanpasser. Het is de jongen of het meisje dat steeds in opstand komt en boos is op alles en iedereen. Het gaat vaak mis op school en thuis, waardoor de aandacht van de drankproblemen afgeleid worden. Deze jongeren krijgen vaak alleen maar straf en ruzie met ouders en leerkrachten, waarop ze met nog meer boosheid reageren.

De 'clown' is het kind dat steeds grapjes maakt en iedereen aan het lachen brengt. Zo staat het vaak in het middelpunt van de aandacht en vermindert de spanning, althans dat is de hoop. Maar soms reageren mensen hier heel vervelend op en nemen het kind dan niet meer serieus.

Het is belangrijk dat je weet dat het normaal is dat jongeren bepaalde rollen op zich nemen. Maar het is ongezond om steeds maar dezelfde rol op te nemen.
Het meest gezonde is dat jongeren rollen kunnen afwisselen: dat het verantwoordelijke kind ook eens rebels kan zijn of grapjes kan maken.

Een ander belangrijk feit om te weten is dat wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat in vergelijking met andere mensen de kinderen van alcoholistische ouders drie à vier maal meer risico hebben om later zelf ook alcoholproblemen te ontwikkelen.
De wetenschappers nemen aan dat er een lichamelijke, erfelijke factor verantwoordelijk kan zijn voor een grotere gevoeligheid voor de effecten van alcohol. Dit betekent dat men de positieve effecten van alcohol sneller en de negatieve effecten later ervaart. Men gaat denken dat men er beter tegen kan dan iemand anders, terwijl het net andersom is.
Maar: lang niet alle mensen die deze gevoeligheid of kwetsbaarheid erven van hun ouders worden afhankelijk, en er zijn ook veel alcoholisten waarbij er in het verleden geen alcoholproblemen in de familie terug te vinden zijn.
Kwetsbaarheid is een belangrijke factor, maar of je al of niet een alcoholprobleem zal ontwikkelen, wordt bepaald door je feitelijk omgaan met alcohol, de wijze van je drinken.

Jij kan dus zelf kiezen!
Jij beslist zelf of je wel of niet stoffen gebruikt die invloed hebben op je hersenen, zoals alcohol of andere drugs.

Je kan jezelf ook wapenen!
Het meest krachtige wapen is **kennis**, daarom hebben we dit werkboekje voor je gemaakt.
Als je weet hoe een afhankelijkheid zich ontwikkelt, als je weet wat de gevolgen zijn van alcoholgebruik/misbruik op korte én op lange termijn, dan zal je op een bewustere manier omgaan met alcohol en andere middelen. Het risico dat je je in problematisch gebruik 'laat vangen' is dan ook veel kleiner.



Je eigen mening over FEIT 4

Ben je het eens met de stelling dat alcoholisme een negatieve invloed heeft op de kinderen?

. . . .

. . . .

. . . .

Welke gedachten herken je bij jezelf?

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

Welke rollen nemen jouw broers en zussen en jijzelf op in je gezin?

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

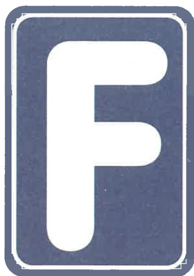
Maak je je zorgen omtrent erfelijkheid?

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .



FEIT 5

Jongeren kunnen leren op verschillende manieren goed voor zichzelf te zorgen

We zijn ervan overtuigd dat jongeren kunnen leren zichzelf te beschermen als de ouders thuis veel problemen hebben. Jongeren zijn hier *niet* verantwoordelijk voor en kunnen deze problemen ook niet verhelpen of oplossen.
Dus kan je maar beter leren er 'afstand' van te nemen, in 't echt of in gedachten.
Het is heel belangrijk dat je leert goed voor jezelf te zorgen, zodat negatieve gevoelens niet de overhand krijgen in je leven (zie deel 2).

Vul hier zelf een voorbeeld in:

....
....
....
....

Je kan leren hoe je over problemen kan nadenken, hoe je ze kan aanpakken en oplossen.
Weglopen van de problemen lost ze meestal niet op, integendeel er komen er nog een pak bij. Volwassenen vluchten soms van hun problemen, hetzij in drank, andere middelen, in werk, in gokken enz.
Jongeren doen dat soms ook.

Vul een paar voorbeelden in:

....
....
....
....

Eerst en vooral moet je een onderscheid leren maken tussen problemen die je wel en die je niet kan oplossen, dus waar je wel/geen controle over hebt.
De eerste soort problemen pak je best zo snel en zo efficiënt mogelijk aan. (zie kader p. 35)
De tweede soort kan jij niet oplossen en die moet je dan maar aanvaarden en er het beste van maken, vooral voor jezelf.

Voorbeeld:

....

....

....

....

Goed voor jezelf zorgen is ook goed werken op school, hoewel school soms (!) aardig saai kan zijn. Je weet dat je best doen op school invloed heeft op je toekomst, maar ze hebben geen invloed op de problemen van je vader/moeder. Je moet dus niet leren in de hoop dat je ouder stopt met drinken, maar wel voor je eigen toekomst.
Goed voor jezelf zorgen is er ook voor zorgen dat je leuke dingen kan doen voor jezelf, dat je fijne hobby's kan zoeken en uitbouwen, vooral buitenshuis.
Maak tijd voor je favoriete sport, ga naar de muziekschool, naar de tekenacademie of een toneelgroep als je daarin geïnteresseerd bent. Of sluit je aan bij een Chiro- of Scoutsgroep als je meer avontuurlijk aangelegd bent. Schrijf je in voor zomerkampen, sportkampen enz. Als je het maar leuk hebt, samen met je vrienden/vriendinnen.

Trouwens, je engageren in vriendschappen is ook een manier om goed voor jezelf te zorgen. Kom goed voor jezelf, je eigen mening en je rechten op. Geven en nemen is het beste recept voor leuke vriendschappen.

Vraag en zoek steeds de hulp die je nodig hebt. Leer praten over wat je dwarszit met mensen die je vertrouwt. Er zijn in je omgeving wel volwassenen en/of leeftijdgenoten te vinden die je vertrouwen waard zijn.
Vaak krijgen jongeren in gezinnen met veel stress de boodschap dat het beter is om niet over de problemen te praten. Thuis niet en ook niet buitenshuis.
Ouders doen dat vaak omdat ze zich schamen over de problemen thuis.

En jongeren willen hun ouders niet afvallen of 'verraden'.
Maar over je problemen praten met een betrouwbare persoon is allesbehalve je ouders 'verraden', het is een manier om goed voor jezelf te zorgen.

Hoewel het voor veel jongeren heel moeilijk kan zijn om op te groeien in een gezin met een alcoholprobleem, kunnen ze hier ook veel (positiefs) uit leren voor hun eigen leven.

Wat zou het voor jou kunnen betekenen?

....

....

....

....

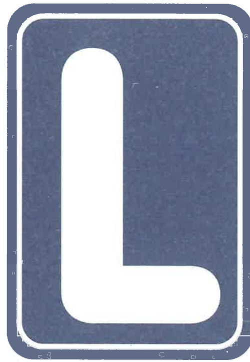
....

....

....

....

DEEL 2



Leren problemen oplossen

WAT JE VOORAF MOET WETEN

Problemen zijn een normaal deel van het dagelijkse leven. Alle volwassenen en alle jongeren komen dagelijks problemen tegen. Als je vader/moeder alcoholproblemen heeft, kan dat voor jou meer moeilijkheden meebrengen. Daarom gaan we in dit tweede deel veel aandacht geven aan het leren oplossen van problemen.

Jongeren kunnen een heleboel problemen oplossen zonder de hulp van volwassenen. Je hebt vast al een heleboel problemen opgelost, zonder dat je ouders, leerkrachten of andere volwassenen je daarbij hielpen. We zoeken samen naar voorbeelden.

....

....

....

....

....

....

....

....

Gevoelens zijn belangrijke aanwijzingen voor het bestaan van een probleem. Over je gevoelens nadenken en ze leren benoemen is heel nuttig. Het leert je problemen te herkennen wanneer ze opduiken. We zoeken samen naar voorbeelden.

....

....

....

....

....

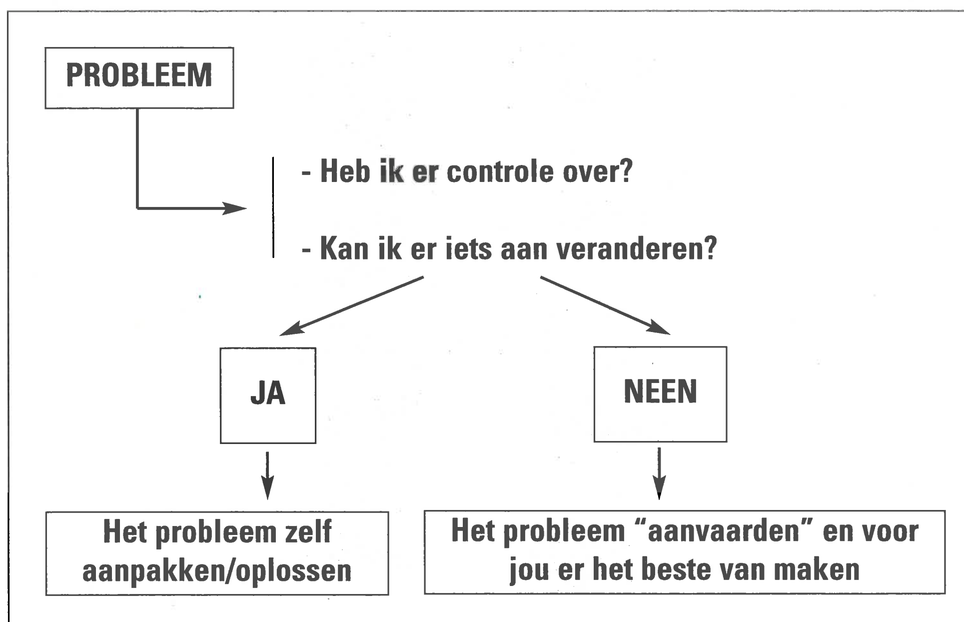
....

....

Stop en denk na, zodra je een probleem hebt ontdekt. Daar bedoelen we mee dat je even niets meer doet, tot je zorgvuldig hebt nagedacht over je volgende stap.

Vraag je af met welk soort probleem je te maken hebt. Hierbij is het heel belangrijk dat je ook nadenkt en je afvraagt of je wel of niet iets kan doen aan het probleem.

- voorbeelden van problemen waar je wel iets aan kan doen: je vindt dat je haar vervelend zit, je hebt je portemonee verloren, je hebt ruzie met je zus/broer, je hebt slechte punten op school,...
- voorbeelden van problemen waar je zelf niets aan kan doen/veranderen: het regent heel hard vandaag en je wou met je vriend(in) gaan fietsen/naar een pretpark gaan, je favoriete ploeg/sportfiguur is uitgeschakeld in het tornooi, je vader/moeder heeft een drankprobleem, je ouders maken ruzie,...



OPLOSSEN = DENKEN

Je hebt reeds gemerkt dat de belangrijkste stappen in het oplossen van problemen te maken hebben met nadenken.
Maar wat is denken eigenlijk? We zoeken samen naar wat denken voor ons betekent.
Je kan op verschillende manieren denken. We illustreren dat hier met TIBO, die verschillende gekleurde petten kan opzetten. Iedere kleur van pet vertegenwoordigt een bepaalde manier van denken.

De MIN-pet





De PLUS-pet

De FEITEN-pet





De VOEL-pet

De IDEE-pet





De PLAN-pet

[Ontwerp figuurtjes denkpetten: Nico Beckers]



De **witte** pet = DENKEN IN FEITEN, CIJFERS EN LOGISCH DENKEN

Bijvoorbeeld: alcoholafhankelijkheid is een ernstige ziekte met gevolgen op korte en lange termijn.



De **rode** pet = DENKEN MET GEVOEL

Bijvoorbeeld: ik ben woedend als mijn vader gedronken heeft, net als we gaan vertrekken naar het feest van mijn sportclub.



De **groene** pet = CREATIEF DENKEN

Bijvoorbeeld: als ik een probleem heb, dan probeer ik allerlei oplossingen te bedenken.



De **gele** pet = OPBOUWEND (LOGISCH POSITIEF) DENKEN

Bijvoorbeeld: als ik niet met mijn vader kan meerijden naar de stad, dan vraag ik Valerie of ik met haar kan meerijden. Met haar kletsen onderweg vind ik gezellig.



De **zwarte** pet = VOORZICHTIG EN KRITISCH DENKEN; NEGATIEF DENKEN

Bijvoorbeeld: ik denk dat het mijn schuld is als mijn ouders ruzie maken.



De **blauwe** pet = STUREND DENKEN

Bijvoorbeeld: als ik een probleem heb, maak ik eerst een plan hoe ik het ga oplossen. Ik vraag me ook best eens af welke denkpet ik opzet om een probleem aan te pakken.

☞ We gaan samen een aantal problemen volgens dit stramien uitwerken.

① ....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

② ....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

We hebben nu een aantal problemen leren kennen en de denkmethodes leren toepassen.
Nogmaals, de eerste stap bij het oplossen van een probleem is er goed over nadenken, met verschillende petten op.

We gaan nu over naar een aantal probleemoplossingsstappen. Je zal zien dat je het voorgaande goed kan gebruiken!

PROBLEEMOPLOSSINGSSTAPPEN

1. **Wat is het probleem? Wat voor soort probleem is het?**
2. **Bedenk er een paar oplossingen voor = denken met de groene pet.**
3. **Wat zou er gebeuren als je die oplossingen eens uitpro-beerde?**
4. **Wat is de beste oplossing? = zwarte pet, gele pet.**

We gaan oefenen met dit stappenplan aan de hand van voorbeelden.

VOORBEELD 1

Stap 1: ....
....
....
....
....

Stap 2: ....
....
....
....
....

Stap 3: ....
....
....
....
....

Stap 4: ....
....
....
....
....

VOORBEELD 2

Stap 1: ....

....

....

....

....

....

Stap 2: ....

....

....

....

....

....

Stap 3: ....

....

....

....

....

....

Stap 4: ....

....

....

....

....

....

VOORBEELD 3

Stap 1: ....
....
....
....
....
....

Stap 2: ....
....
....
....
....
....

Stap 3: ....
....
....
....
....
....

Stap 4: ....
....
....
....
....
....

DENKEN ALS BASIS VOOR VOELEN EN DOEN

Ons denken is niet alleen belangrijk bij het oplossen van problemen. Onze gevoelens en ons gedrag worden ook beïnvloed door onze gedachten. Reden te meer om er uitgebreid bij stil te staan.

Om je dat te verduidelijken, stellen we je het volgende schema voor:

G + G = G + G

Gebeurtenis + **Gedachte** = **Gevoel** + **Gedrag**

VOORBEELD

Gebeurtenis:	Ik zie een grote hond (een grommende rottweiler) op me afkomen.
Gedachte:	Jeetje, die gaat me aanvallen; ik zal erg gewond raken en er is niemand in de buurt om me te helpen.
Gevoel:	Angstig, paniek.
Gedrag:	Ik blijf stokstijf staan, want ik weet dat als ik begin te lopen, hij me zal inhalen.

Deze gebeurtenis is redelijk duidelijk en de meeste mensen zullen dezelfde gedachte hebben bij het zien van deze onvriendelijke hond.

Maar voor heel wat andere gebeurtenissen zien we dat verschillende mensen héél verschillende gedachten hebben bij dezelfde gebeurtenis.

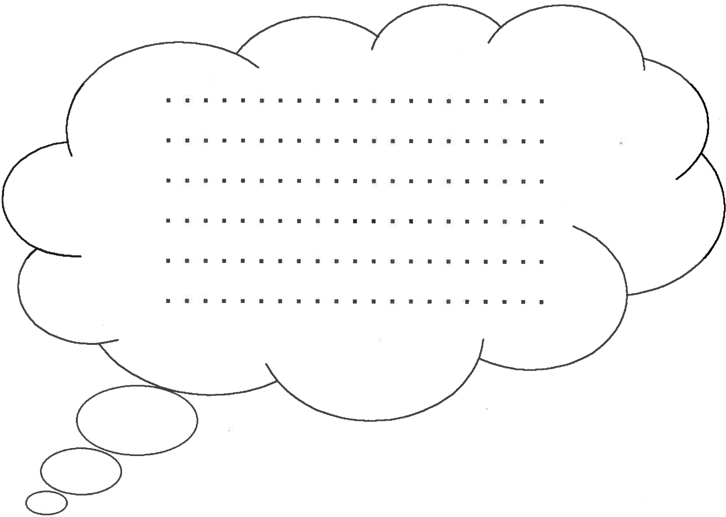
VOORBEELD
De uitslag van een voetbalwedstrijd, maar ook een alcoholprobleem...

☞ Het is nu de bedoeling dat je zelf nog heel wat voorbeelden hiervan zoekt.

OEFENING

GEBEURTENIS: ....
....
....
....
....

GEDACHTE:



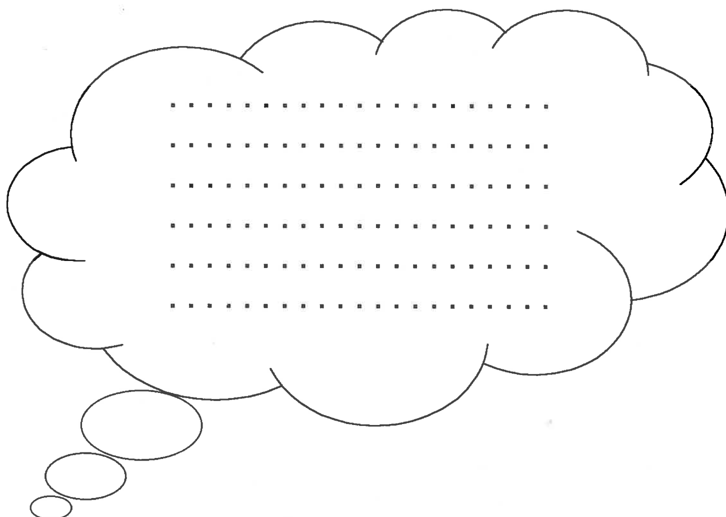
GEVOEL: ....
....
....
....
....

GEDRAG: ....
....
....
....
....

OEFENING

GEBEURTENIS: ....
....
....
....
....

GEDACHTE:



GEVOEL: ....
....
....
....
....

GEDRAG: ....
....
....
....
....

OEFENING

GEBEURTENIS: ....

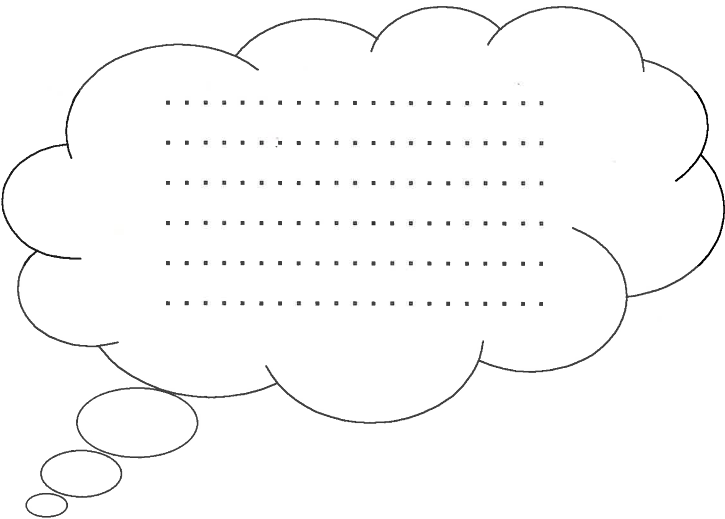
....

....

....

....

GEDACHTE:



GEVOEL: ....

....

....

....

....

GEDRAG: ....

....

....

....

....

H O O P P

Ik kan mezelf **H**elpen door goed voor mezelf te zorgen

Ik ben niet de **O**orzaak

Ik kan niet **O**plossen

Ik kan **P**raten over mijn gevoelens

Ik kan **P**ositieve keuzes maken

ALCOHOLISME IS EEN ZIEKTE

JIJ HEBT ER GEEN SCHULD AAN

JIJ KAN HET NIET DOEN STOPPEN, OOK AL WIL JE DAT HEEL GRAAG

ENKEL JE VADER OF MOEDER KAN HET DRANKPROBLEEM OPLOSSEN

JIJ BENT DE MOEITE WAARD!

Heb je nog vragen, opmerkingen of ideeën, dan kan je ons altijd bellen, schrijven of e-mailen.

Gegevens van begeleider(s):

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

VAD

Wettelijk depotnummer : D/2002/6030/3
V.U.: S. Ansoms, VAD, E. Tollenaerestraat 15 • 1020 BRUSSEL
Een uitgave van de Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw